

## SOCIÉTÉ SIPE



# Quel langage de l'amour parlez-vous?

**RÉGION** «La Gazette» accorde une page blanche au centre Sexualité Information Prévention Education (SIPE) de Martigny une fois par mois. Le but est de partager avec les lecteurs les questions traitées régulièrement par le SIPE et concernant la santé sexuelle.

## La question

Et si en cette période bien tristounette, nous mettions notre temps à profit pour se doter d'outils positifs pour se nourrir et enrichir le couple? Un temps pour faire le point, s'interroger et se retrouver.

Comme le disait récemment le philosophe Alexandre Jollien, «ce sont des petites choses au quotidien qui vont permettre de sortir du désespoir». Le centre SIPE vous invite à une lecture «à quatre mains» et à découvrir «Les langages de l'amour: les actes qui disent «je t'aime», de Gary Chapman.

**En couple depuis cinq ans, dix ans ou trente-cinq ans...** L'effet des papillons dans le ventre ou du coup de foudre qui fait que tout est merveilleux s'est bien estompé. Après le coup de foudre, c'est le sentiment amoureux qui a pris place, composé de la réalité et de ce qui fait encore rêver (de)l'autre et comment être aussi désirable. Durant la période du coup de foudre qui, selon des spécialistes peut durer environ deux ans, nous sommes en relation étroite avec l'autre, une sensation que nous nous appartenons et que quoiqu'il arrive, les problèmes seront résolus. Comme le dit Gary Chapman: «**Passé le coup de foudre**, il faut ensuite rechercher le véritable amour à l'égard de notre conjoint. Cet amour appartient lui aussi au domaine de l'émotion, mais pas à celui de l'obsession. Il associe rai-

**«Chacun peut identifier quel est son propre langage d'amour ainsi que le langage du partenaire.»**

MAFALDA BELLOTTO VEUTHEY  
CONSEILLÈRE EN SANTÉ SEXUELLE

son et sentiments. Notre besoin émotionnel le plus profond n'est pas de tomber amoureux, mais d'être authentiquement aimé d'autrui.» Gary Chapman rajoute: «C'est la décision de consacrer notre énergie au profit de l'autre, sachant que si sa vie est enrichie par nos efforts, la nôtre le sera également en retour, car nous éprouverons la satisfaction d'aimer correctement notre conjoint.»

**Selon Gary Chapman, chaque être humain a son propre réservoir d'amour** qui avec le temps peut s'épuiser ou bien au contraire être régulièrement nourri pour autant que l'on parle notre langage d'amour.

### Quel est votre langage?

Gary Chapman a identifié cinq moyens de l'exprimer:

- Les paroles valorisantes: Des compliments, des mots d'appréciation sont de puissants communicateurs d'amour. Songez par exemple à dire merci même pour des actes qui semblent être banals.
- Les moments de qualité: Accor-



Mafalda Bellotto Veuthey propose des outils pour enrichir le couple. LDD

der à l'autre une attention totale et sans partage. Et si ce soir on met sur off le portable, la télévision?

- Les cadeaux: Pensez-y, un cadeau peut tenir dans la main et on se dit «il a pensé à moi», la valeur marchande importe peu.
- Les services rendus: Une façon d'exprimer son amour consiste à le/la décharger en faisant certaines choses pour elle/lui.
- Le toucher physique. Ce n'est pas uniquement la relation sexuelle qui importe, mais aussi les étreintes avec les mains, les enlacements ou les baisers qui nourrissent.

**A la lecture de son livre**, chacun peut dans un premier temps identifier quel est son propre langage d'amour ainsi que le langage du partenaire. Il se trouve rarement dans un couple deux personnes exprimant leur affection via le même moyen, d'où le problème de

communication à l'origine de nombreuses désillusions.

La composante relationnelle constituée notamment de la communication, de la séduction et du sentiment amoureux, est un des axes de la sexualité humaine. Malheureusement, elle peut être négligée et par conséquent, cela peut amener le couple à se confronter à des difficultés relationnelles ou sexuelles. Voilà donc ce que nous vous proposons pour ces longues soirées d'hiver: une lecture à quatre mains et un bel échange. Belles retrouvailles!

### Et pour les célibataires...

Pas besoin d'être en couple pour se doter de nouvelles compétences, il est aussi agréable de se connaître, d'être à l'écoute de ses besoins et de savoir les formuler le moment venu.

## EN PLUS

### Des centres dans tout le Valais

Depuis 1976, les centres SIPE sont à votre service dans toutes les régions du Valais. Ils sont à votre écoute pour toute question en lien avec la sexualité, la procréation et la vie affective et mettent à votre disposition des professionnels spécifiquement formés en santé sexuelle, en périnatalité – aide à la grossesse, ainsi qu'en consultation conjugale.

A Martigny, le centre est situé à l'avenue de la Gare 38 – 027 722 66 80.